No. 13 • $15.00

RADAR EDITORES

PANADERÍA MEXICANA

13



Panes Integrales I
Influencia Europea

7 509761 700622 13

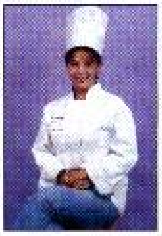
HECHO EN MEXICO
www.radareditores.com

Editorial

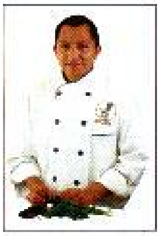
Los panes integrales son una excelente influencia europea, los consumimos como panes de mesa, en sandwiches, en el desayuno, como base de bocadillos, etc. Actualmente es importante habituar a nuestra familia a sus sabores y texturas, por supuesto también a su elaboración, así podremos contribuir a que su alimentación sea mejor cada día.

Nuestro país es poco consumidor de panes integrales, sin embargo, le recomendamos elaborar la deliciosa gama que le presentamos en este número, son ricos y nutritivos, los hay de salvado, harina integral o de semillas, todos contienen una cascarilla que al consumirla, nos ayuda a tener una mejor digestión.

La experimentación con distintas combinaciones de harinas de trigo y harinas de otros cereales nos permite crear nuevos panes con texturas, sabores y colores especiales. El equilibrio de las harinas es el secreto de la mezcla satisfactoria.



Chef en Panadería y Repostería
María del Refugio Delgado García



Director Editorial
Jorge L. Álvarez Vega



Panadería Mexicana
Publicación Quincenal
Editada por:
RADAR EDITORES, S.A. de C.V.
Fecha de Publicación:
JUNIO del 2002
Director General:
Carlos Flores Muñoz
Editor Responsable:
Germán Flores Trujillo
Director Editorial
Jorge L. Álvarez Vega
Directora de Producción:
Martha Álvarez Vega
Chef:
Ma. del Refugio Delgado García
Coordinador de Producción:
Jesús Cruz Lopez
Diseño de Portada:
Jorge Garay Calzada
Diseño Gráfico:
Jorge Garay Calzada
Pre–escaneo:
Ángeles Juárez Salazar
Corrector de Edición:
Juan Carlos Negrete Romero
Asistente de Corrección:
Vicente García Hernández
Fotografías de Interiores:
Alejandro Vera Acho
Isabel Martínez
Relaciones Públicas, Suscripciones y Ventas:
Alejandra César Garduño
Gerente de Mercadotecnia:
Antonio Alfaro Patiño
Correos Electrónicos:
radar@data.net.mx
radareditores@prodigy.net.mx
Oficinas:
Salvador Díaz Mirón No. 156
Col. Santa María La Ribera
C.P. 06400 Tels.: 55-47-42-79
y 55-41-29-71 Fax: 55-47-66-59
Fotomecánica de Portada e Interiores:
Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V.
Tel.: 55-47-12-83
Impresión de Portada e Interiores:
Editorial Offset, S.A. de C.V., Durazno No.1 esq. Ejido, Col. san José de las Peritas, C.P. 16010, Deleg. Xochimilco, México, D.F.
Registro Sepomex:
En trámite
Certificado de Licitud de Título:
11906
Certificado de Licitud de Contenido:
8509
No. de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo:
04-2001-110617230500-102
Distribución D.F. y Zona Conurbada:
Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Guerrero 50 Col. Guerrero, C.P. 06350
Tels.: 55-91-10-00 y 55-91-13-01
Por medio del Despacho Everardo Flores y Hnos. Serapio Rendón 87, Col. San Rafael, C.P. 06470, Deleg. Cuauhtémoc, México D.F.
Distribución Foránea:
CODIPLYRSA Serapio Rendón 87 planta alta, Col. San Rafael. C.P. 06470, Deleg. Cuauhtémoc, México D.F.
Locales Cerrados:
DIMSA
Mariano Escobedo No. 218
Col. Anáhuac
Distribución en Estados Unidos, Centro y Sudamérica:
Corporación SILCRES, Xochialco 645-5, Col. Letrán Valle, México, D.F., C.P. 03650, Tél. 5605-4588

El pan a través de los siglos.



Bibliografía

LA COSA ESTÁ DEL COCOL
Autores: *Sonia Iglesias*
Guillermo Bonfil Batalla
Editorial: *Museo Nacional de México*
México, D.F., 1983

LOS NOMBRES DEL PAN
Autores: *Sonia Iglesias*
Editorial: *Museo Nacional de Culturas Populares*
CULTURA SEP
México, D.F.

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA
Autores: *Sonia Iglesias y Cabrera*
y Samuel Salinas Álvarez
Editorial: *Cámara Nacional de la Industria*
Panificadora (CANAINPA)

A quién le dan pan que llore

Para el siglo XVIII, el maíz, el frijol, el chile y el pan seguían siendo parte de la alimentación básica de la Nueva España, era tan importante el consumo de maíz que el 75% de la población lo consumía. Gracias a su importancia, el Virrey Bernardo de Gálvez lo mandó sembrar en la mayor parte de sus tierras.

La siembra de cereales dependía de las lluvias, las plagas, las sequías y las heladas, por lo que los propietarios y acaparadores lo ocultaban provocando hambruna, carestía, salarios bajos y desempleo. Las crisis de los granos eran bastante severas, repercutiendo en la población en general, pero más en los comerciantes y agricultores.

A mediados de este siglo, algunas reformas agrícolas beneficiaron la producción agrícola en Guanajuato, Michoacán y el norte de la Nueva España.

Tecnología de los Alimentos

HARINA DE TRIGO

Proviene de la molienda del trigo. Es imprescindible en la elaboración de panes, siendo considerada como una base.

PROCESO DE LA MOLIENDA
PLANTA DE TRIGO

Después de ser cosechado, es seleccionado y limpiado antes de comenzar la molienda.

SUCIEDAD E IMPUREZAS

Son retiradas y desechadas.



LIMPIAR EL TRIGO

Después de pasar por una serie de cribas y rodillos.



ENDOSPERMO

Por medio de 4 rodillos trituradores se deja al descubierto la parte blanca.



REDUCCIÓN DEL ENDOSPERMO

Sigue pasando hasta por 12 rodillos reductores.



CRIBADO DEL TRIGO

Después de la criba, el endospermo adquiere la textura de polvo.



CÁSCARA DEL TRIGO

Capa exterior eliminada por medio de cribas.



HARINA

La criba y la molienda continúan hasta obtener el tipo de harina deseado.



Tecnología de los Alimentos

Harina

Es blanca, insabora e inodora. Para los panes, utilice una harina fuerte, es decir, con alto contenido de gluten para que les dé buen volumen. El gluten es la proteína de la harina, cuando tiene contacto con el agua y al amasarla, adquiere elasticidad, otorgándole un mejor crecimiento al pan. En el caso del salvado, el germen, la harina integral y el centeno, añada harina de trigo o gluten para ayudarles en su desarrollo.



Harina de Trigo Integral

Contiene todo tipo de salvado y germen del trigo, por lo que puede volverse rancia fácilmente. Es necesario mantenerla en un lugar seco y evitar ponerla en el piso ya que absorberá la humedad. Cómprela en pequeñas cantidades si no utiliza demasiada.

Salvado de Trigo

Es la capa o corteza que cubre al endospermo y al germen de trigo. Lo encontramos troceado o molido. Es utilizado en la panificación, ensaladas, licuados, con la fruta, etc. Es necesario mantenerlo en un lugar seco.

Granos de Trigo



Son obtenidos del trigo, cuando es cosechado, se limpia manualmente y se le retiran todas las impurezas, quedando así el grano de trigo. Consta de tres partes: salvado (cáscara), germen (semilla) y endospermo (lleno de almidón o proteína). Es utilizado remojado y entero para ensaladas, licuados, panes etc.

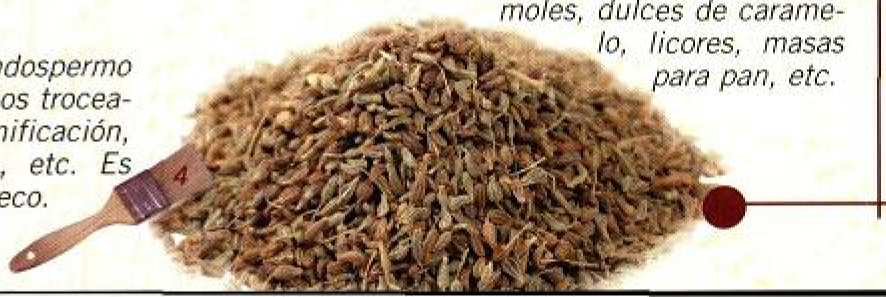
Harina de Centeno



Es utilizada para elaborar panes, contiene menor cantidad de gluten que el trigo, por lo que resulta un pan más pesado y lento para digerir, por tanto, debe acompañarse con harinas de trigo, gluten o masas viejas. Tiene olor avinagrado, por lo que el pan tiene saborcito agrio. Es de color ligeramente agrisado.

Anís

Originario del Oriente Medio, es de color café verdoso, tiene un delicioso aroma gracias a su aceite. Es utilizado en infusiones, almíbares, moles, dulces de caramelo, licores, masas para pan, etc.







Ajonjolí

Es una semilla de color pajizo, traída a América por esclavos africanos, es muy popular en México para preparar moles, cocoles, cemas, birotes, etc. Es recomendable consumirla tostada.





Germen de Trigo

Le llamamos así cuando los granos de trigo tienen estado embriónico. Puede consumirse crudo o tostado. Es utilizado en panadería y en cereales. Manténgalo en un lugar seco.

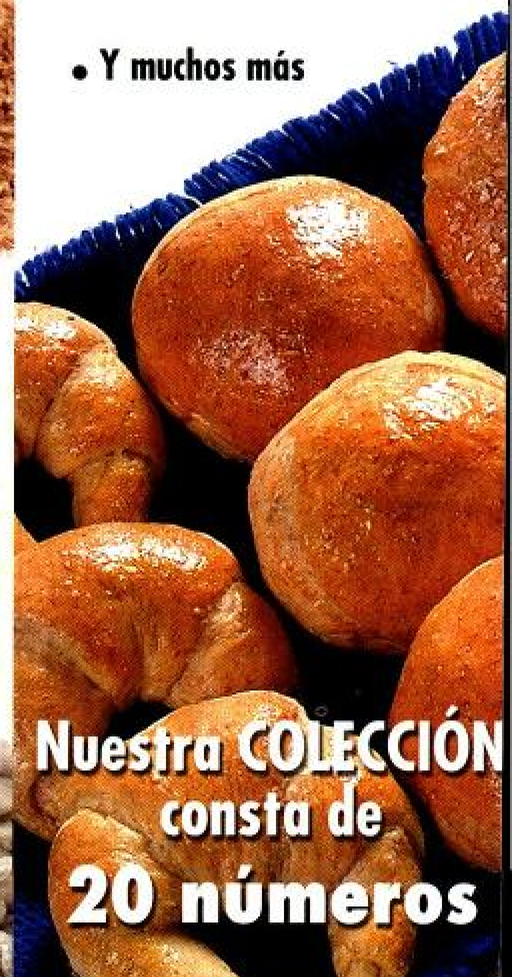
Semilla de Girasol

Proviene de Perú. Es utilizada para elaborar aceite. En panadería es usada pelada, natural o ligeramente tostada. También es empleada en ensaladas, para acompañar frutas o preparar aderezos.



No te PIERDAS nuestro siguiente NÚMERO

- **Baguette**
- **Bisquet integral**
- **Galletas**
- **Panqué**
- **Pan alemán**
- **Pan de caja**
- **Y muchos más**



Recomendaciones y Cuidados para Elaborar Panes



-Utilice la masa el mismo día de su preparación, no debe guardarla de un día para otro.

-Encienda el horno 20 minutos antes de hornear el pan con la temperatura ligeramente más alta de la requerida, bájela al meterlo y manténgalo en la temperatura adecuada.

-Durante la cocción, gire la charola con el pan a los 10 minutos de haberla metido para obtener una cocción y color más uniforme.

-Pase la charola con pan de las rejillas de abajo a las de arriba para que no se dore por abajo.

-No deje enfriar el pan dentro del molde después de horneado, porque puede oxidarse el molde y contaminarse el pan.

-Si el pan tarda más en cocerse del tiempo normal, el horno necesita un poco más de temperatura, de lo contrario se secará.

-No hornee panes de diferente tamaño en una misma charola.

-Cuando saque una charola del horno, no la coloque sobre la estufa del horno ya que el calor secará el pan, déjela enfriar donde no haya calor.

-Al momento de hornear, evite las corrientes de aire en el horno, ya que la flama puede moverse y el pan no se cocerá parejo por dentro.

-Si el horno está quemando demasiado, puede colocarle una charola vacía en la parte de abajo o ponerle doble charola al pan, a reserva de llamar a un técnico para que lo repare.

-Para fermentar el pan, colóquelo en el lugar más tibio de la cocina, en el espiguero cerca del calor o en una cámara de fermentación, pero nunca dentro del horno. También puede poner una o varias ollas con un poco de agua a calentar, cuando suelten el hervor, apague el fuego y acomode el pan sobre de ellas.

-Cuando haga cantidades pequeñas, revise la tabla de equivalencias que le proporcionamos en el #1 de esta revista para rectificar reglas y medidas.

Masa Vieja o Poolish

Es utilizada principalmente como un mejorante de fermentación y miga de los panes. Es adicionada a la masa que está elaborándose en el momento del premezclado. Es necesaria en los panes integrales ya que las masas son más pesadas y con menor cantidad de gluten, por lo que servirán para mejorar su desarrollo, textura y consistencia. Adicione un 10% de masa vieja con relación al peso total de la masa que va a elaborar.

Ejemplo:

Pan Integral

500	gr de harina
400	gr de harina integral
30	gr de azúcar
15	gr de sal ó 3 cucharaditas rasas
15	gr de levadura ó 3 cucharaditas rasas
25	gr de mantequilla
450	ml de agua

1435 total 10%= 145 gr de masa vieja o Poolish

INGREDIENTES:

1	kg de harina
30	gr de azúcar
20	gr de sal
15	gr de levadura
600	ml de agua

MANERA DE PREPARAR:

1. *En un recipiente grande, coloque la harina, la sal, el azúcar y la mitad de agua.*



2. *Haga un premezclado.*



3. *Agregue el resto del agua y la levadura.*



4. *Integre perfectamente.*



5. *Deje reposar en un lugar tibio hasta que triplique su volumen.*



6. *Después puede utilizarla.*





Tips:

Puede refrigerarla de 8 a 24 horas, después deséchela si no la utiliza ya que su sabor, olor y consistencia no serán los adecuados. También es posible preparar panes integrales sin añadirles masa vieja o poolish.

Pan Integral

(Rinde 5 panes de 300 gr c/u)

INGREDIENTES:

500	gr de harina
400	gr de harina integral
30	gr de azúcar
15	gr de sal ó 3 cucharaditas rasas
15	gr de levadura ó 3 cucharaditas rasas
25	gr de mantequilla
130	gr de poolish
450	ml de agua

1	huevo para barnizar
	Harina para extender
	Manteca vegetal para engrasar el molde
1	molde de caja de 14 x 22 cm de arriba y 14 x 10 cm de abajo

Material Necesario:

Báscula
Raspa
Brocha
Taza

MANERA DE PREPARAR:

1. Engrase el molde con la manteca en pomada.

2. Haga una fuente con las harinas y la levadura.



3. Coloque al centro el azúcar, la sal, la mantequilla, el poolish y agregue un poco de agua.



4. Haga un premezclado con los ingredientes del centro y añada otro poco de agua.



5. Adicione más agua e integre el resto de las harinas.



6. Ponga más agua y talle la masa para que comience a despegarse.

7. Golpéela contra la mesa para alisarla.



8. Estire la masa con las manos para verificar su elasticidad y suavidad.



9. Deje reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.



10. *Divídala en 5 porciones de 300 gr.*

11. *Extienda la masa en forma rectangular, de 25 cm de largo, utilizando un poco de harina para que no se pegue.*



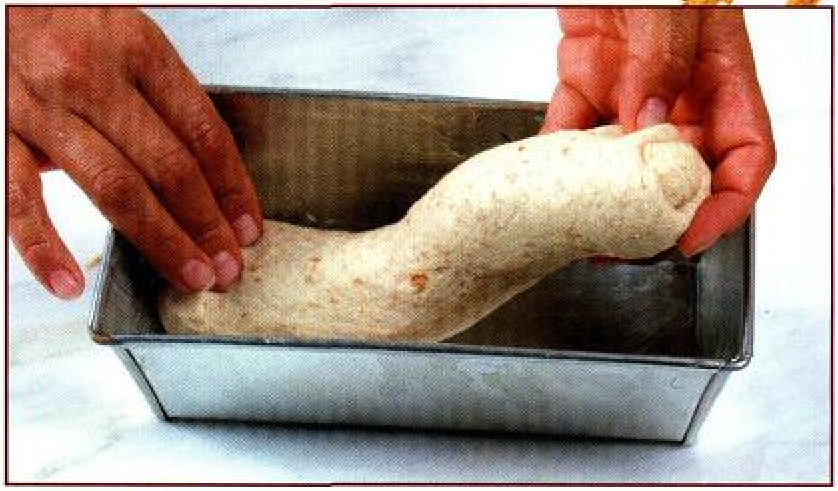
12. *Doble los extremos hacia el centro y presione.*



13. *Comience a formar un rollo apretándolo conforme lo vaya enrollando.*



14. *Colóquelo dentro del molde engrasado con la unión hacia abajo.*



15. *Presiónelo hasta lograr que se distribuya perfectamente en el fondo.*



16. *Déjelo fermentar en un lugar tibio hasta que llegue al nivel del molde.*

Tip:

No agregue el agua demasiado rápido porque la masa se hará chiclosa.

17. *Barnice suave y cuidadosamente con huevo.*



18. *Hornee a 210°C durante 20 minutos o hasta que note que tiene color y está firme.*

19. *Desmolde y deje enfriar.*


TRES
ESTRELLAS

Masa Muerta

INGREDIENTES:

500	gr de harina
10	gr de azúcar
10	gr de sal
250	ml de agua

Harina para extender
Agua, la necesaria
Color vegetal café o cocoa

Material Necesario:

Raspa
Taza medidora
Rodillo
Brocha
Cortador liso redondo de 5 cm de diámetro
Tijeras

MANERA DE PREPARAR:

1. *Haga una fuente con la harina, al centro coloque el azúcar, la sal y un poco de agua*

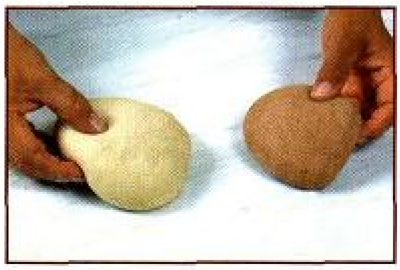
2. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro, agregue otro poco de agua, comience a tallar la masa para que tenga elasticidad y se despegue.*

3. *Golpéela un poco contra la mesa para alisarla.*

4. *Debe dejarla con la suavidad de la plastilina para que pueda moldearla. Tápela de inmediato con un plástico y déjela reposar durante 30 minutos.*

5. *Pinte una parte con color vegetal al gusto.*





6. *Para las flores, extienda la masa con un poco de harina, verifique que no esté pegada, corte 5 círculos.*



7. *Extiéndalos con el rodillo para hacerlos ovalados.*



8. *Coloque sobrepuesto un círculo sobre otro con un poco de agua.*



9. *En donde terminó, enrolle bastante apretado. De esta manera le quedará una flor de cada lado, corte a la mitad y reserve las florecitas.*



10. *Corte círculos para las hojitas, córteles el contorno para obtenerlas.*



13. *Barnice con agua.*



14. *Acomode las flores y las hojitas.*

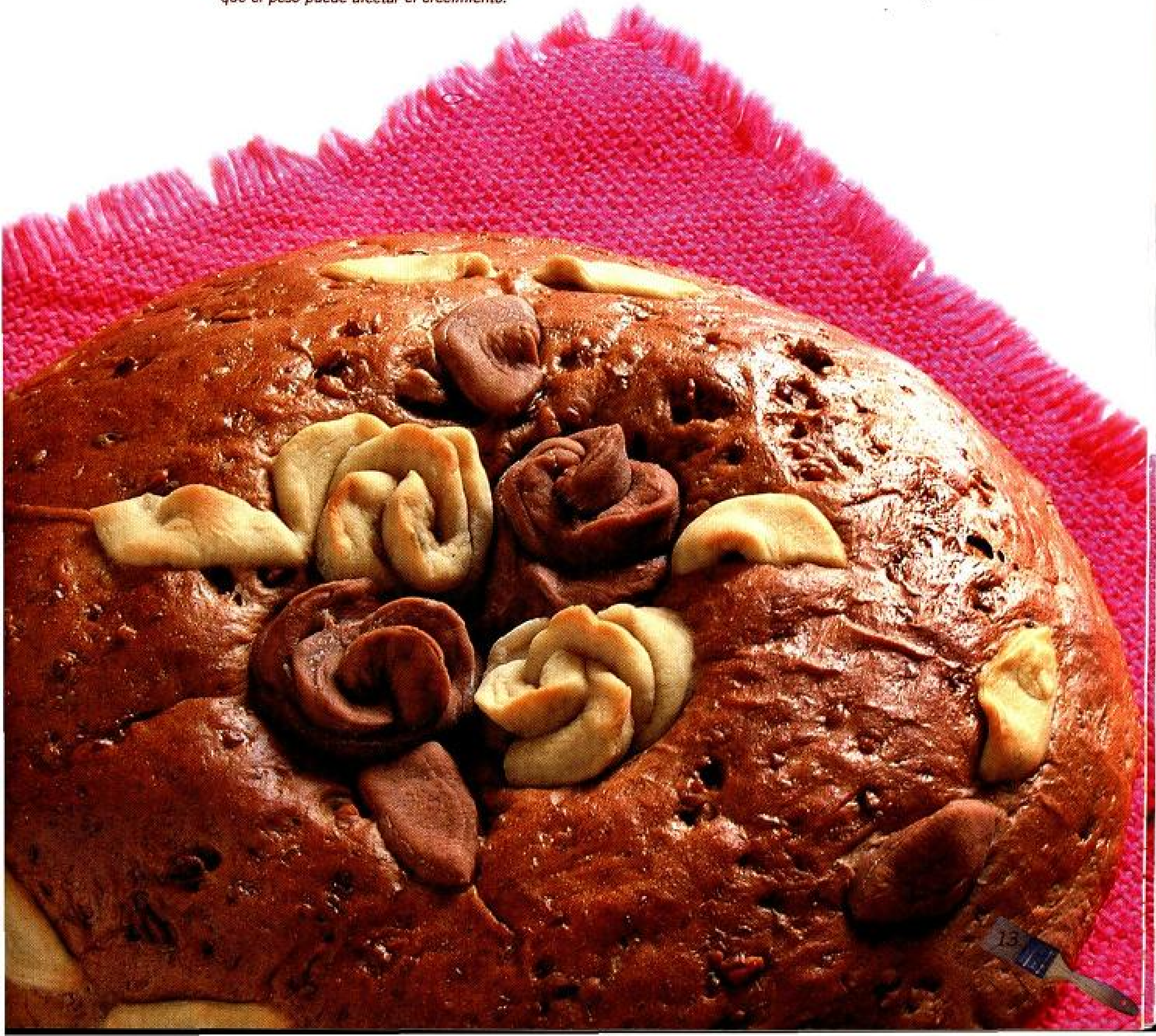


15. *Deje fermentar hasta que doble su volumen*



Tips: *Si está dorándose mucho dentro del horno y aún no está cocida, baje un poco la flama del horno y tápela cuidadosamente con papel de estraza. Estará cocida cuando la superficie esté firme. No decore con muchas flores ya que el peso puede afectar el crecimiento.*

16. *Hornee a 180°C. hasta que esté firme y dorada.*



(Rinde 3 panes de 600 gr c/u)

Pan de 4 Semillas

INGREDIENTES:

- 500 gr de harina
- 500 gr de harina integral
- 60 gr de azúcar
- 20 gr de sal ó 4 cucharaditas rasas
- 15 gr de levadura ó 3 cucharaditas rasas
- 150 gr de poolish
- 500 ml de agua
- 3 cucharadas de ajonjolí ligeramente tostado
- 3 cucharadas de semilla de girasol pelada
- 1 cucharada sopera de anís
- 2 cucharadas de trigo (remojado 2 horas y escurrido)

- 1 huevo para barnizar
- Harina para extender
- 1 cucharada de semilla de chía
- 1 cucharada de semilla de girasol
- Manteca vegetal para engrasar el molde
- 1 molde de caja de 28 x 8 cm

Material Necesario:

Báscula
Raspa
Brocha
Taza

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase el molde con la manteca en pomada.*

2. *Haga una fuente con las harinas y la levadura.*

3. *Ponga al centro el azúcar, la sal, el poolish y un poco de agua.*

4. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro, agregue otro poco de agua.*

5. *Añada más agua e integre el resto de las harinas y la levadura.*

6. *Adicione el resto del agua, talle la masa para que se despegue.*

7. *Comience a golpearla contra la mesa para alisarla.*

8. *Estírela con las manos para verificar su elasticidad y suavidad.*

9. *Incorpore las semillas y déjela reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.*



10. *Divídala en 3 porciones de 600 gr c/u.*

11. *Extiéndala en forma rectangular, de 25 cm de largo, utilice poca harina para que no se pegue.*

12. *Doble los extremos hacia el centro y presione.*

13. *Forme un rollo apretándolo conforme lo enrolle.*



14. *Colóquelo dentro del molde engrasado con la unión hacia abajo.*

15. *Presiónelo hasta que se distribuya perfectamente en el fondo.*



16. *Déjelo fermentar en un lugar tibio hasta que llegue al nivel del molde.*

17. *Barnícelo suave y cuidadosamente con huevo.*



18. *Espolvoréele las semillas de girasol y chía.*





19. *Hornee a 210°C durante 20 minutos o hasta que haya tomado color y esté firme.*

20. *Desmolde y deje enfriar.*

Tip:

Si utiliza horno casero, hornee sólo 1 charola con 3 panes a la vez para obtener una mejor cocción.



Pan de Girasol

(Rinde 3 panes de 500 gr c/u)

INGREDIENTES:

500 gr de harina
250 gr de harina de centeno
40 gr de azúcar mascabada
15 gr de sal ó 3 cucharaditas rasas
15 gr de levadura ó 3 cucharaditas rasas
130 gr de poolish
350 ml de agua
3 cucharadas de hierbabuena finamente picada
200 gr de semilla de girasol ligeramente tostada

1 huevo para barnizar
Harina para extender
Manteca vegetal para engrasar el molde
1 molde de caja de 14 x 22 cm de arriba y 14 x 10 cm de abajo

Material Necesario:

Brocha
Rodillo
Raspa
Taza

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase el molde con la manteca en pomada.*

2. *Haga una fuente con las harinas y la levadura.*

3. *Coloque al centro el azúcar, la sal, el poolish y agregue un poco de agua.*

4. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro y añada otro poco de agua.*

5. *Adicione más agua e integre el resto de las harinas.*

6. *Ponga más agua y talle la masa para que comience a despegarse.*

7. *Golpéela contra la mesa para alisarla.*

8. *Estire la masa con las manos para verificar su elasticidad y suavidad.*

9. *Agregue el girasol y la hierbabuena, deje reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.*



10. *Divídala en 3 porciones de 500 gr.*

11. *Extienda la masa en forma rectangular, de 25 cm de largo, utilizando un poco de harina para que no se pegue.*

12. *Doble los extremos hacia el centro y presione.*



13. *Comience a formar un rollo apretándolo confome lo vaya enrollando.*





14. *Colóquelo dentro del molde engrasado con la unión hacia abajo.*



15. *Presiónelo hasta lograr que se distribuya perfectamente en el fondo.*



16. *Déjelo fermentar en un lugar tibio hasta que llegue al nivel del molde.*

17. *Barnice suave y cuidadosamente con huevo.*



18. *Decore con semillas de girasol.*



19. *Hornee a 210°C durante 20 minutos o hasta que note que tiene color y está firme.*

20. *Desmolde y deje enfriar.*

Tip: ***Al momento que fermente el pan, evite golpearlo para que no se baje, de lo contrario, perderá todo su volumen.***



(Rinde 2 barras de 200 gr c/u)

Barra de Centeno

INGREDIENTES:

500	gr de harina
500	gr de harina centeno
60	gr de margarina
40	gr de azúcar
20	gr de sal ó 4 cucharaditas rasas
15	gr de levadura ó 3 cucharaditas rasas
15	gr de poolish
500	ml de agua
1	huevo para barnizar
	Harina para extender
	Manteca vegetal para engrasar la charola
	Ajonjolí para decorar
	Salvado para decorar

Material Necesario:

Báscula
Cuchillo liso
Brocha de pelo blanco
Raspa
Charola

MANERA DE PREPARAR:

1. Mezcle las harinas en seco.

2. Haga una fuente con las harinas y la levadura.

3. Coloque al centro el azúcar, la sal, la margarina, el poolish y agregue un poco de agua.

4. Haga un premezclado con los ingredientes del centro y añada otro poco de agua.

5. Adicione más agua e integre el resto de las harinas.

6. Ponga más agua y talle la masa para que comience a despegarse.

7. Comience a golpearla contra la mesa para alisarla.

8. Estire la masa con las manos para verificar su elasticidad y suavidad.

9. Déjela reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.

10. Divídala en porciones de 200 gr.

11. Extienda la masa en forma rectangular, de 30 cm de largo, utilizando poca harina para que no se pegue.

12. Comience a formar un rollo aprétandolo confome lo vaya enrollando.



13. Gírelo un poco para que quede parejo.



14. Colóquelo en la charola engrasada con la unión hacia abajo.



15. Presiónelo para darle mejor forma.



16. *Déjelo fermentar en un lugar tibio hasta que doble su volumen.*

17. *Barnícelo suave y cuidadosamente con huevo.*



18. *Decore con ajonjolí y salvado.*



19. *Hornee a 210 °C durante 20 minutos o hasta que haya tomado color y esté firme.*

20. *Deje enfriar.*

Tips:

Mantenga las barras con una separación razonable en la charola para que no se peguen. Cuando esté enrollando, verifique que todo el rollo tenga el mismo grosor para que al hornearlo, tenga un desarrollo uniforme.



(Rinde 3 trenzas de 600 gr c/u)

Trenza de Cereales

INGREDIENTES:

500	gr de harina
200	gr de harina integral
200	gr de harina de centeno
50	gr de salvado
35	gr de azúcar
125	gr de mantequilla
15	gr de levadura ó 3 cucharaditas rasas
20	gr de sal ó 4 cucharaditas rasas
160	gr de poolish
500	ml agua
1	huevo para barnizar
	Harina para extender
1/2	taza de ajonjolí
1/2	taza de salvado
	Manteca para engrasar

Material Necesario:

Báscula
Cuchillo liso
Brocha de pelo blanco
Molde rectangular de 10 x 21 cm

MANERA DE PREPARAR:

1. *Mezcle las harinas y el salvado, forme una fuente.*

2. *Coloque al centro el azúcar, la sal, la mantequilla, el poolish y la levadura por fuera.*

3. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro y agregue un poco de agua.*

4. *Añada más agua e integre el resto de las harinas y la levadura.*

5. *Utilice una raspa para acercar toda la harina.*

6. *Agregue más agua y siga tallando la masa para que se vaya despegando.*

7. *Comience a golpearla contra la mesa para alisarla.*

8. *Estire la masa con las manos para verificar su elasticidad y suavidad.*

9. *Déjela reposar 20 minutos a temperatura ambiente y posteriormente divídala en 3 porciones de 600 gr.*



10. *Utilice harina para que no se pegue.*

11. *De cada porción obtenga 3 trozos y forme 3 tiras de 40 cm de largo, deben quedar parejas. Si se pegan en la mesa, use poca harina, de lo contrario, se patinarán al estirarlas.*



12. *Para hacer la trenza, ponga las puntas unidas, comience a trenzar llevando siempre la punta de los extremos hacia el centro en forma alternada.*



13. *Cuando termine de trenzar, presione y acomode en la charola, deje fermentar hasta que doble su volumen.*



14. Barnice con huevo.



15. Espolvoree con salvado y ajonjolí, hornee a 210°C de 15 a 20 minutos.



Tips:

Estará cocida cuando la levante y la parte de abajo haya tomado color. Tenga cuidado para que la trenza no se deforme. Gire de vez en cuando la charola dentro del horno para lograr una cocción más pareja. Sólo acomode una trenza por charola.



Cuernitos de Integral y Queso

(Rinde 14 porciones de 50 gr c/u)

TRES ESTRELLAS

INGREDIENTES:

350	gr de harina
350	gr de harina integral
30	gr de azúcar granulada
50	gr de mantequilla
10	gr de levadura ó 2 cucharaditas rasas
12	gr de sal ó 2 y 1/2 cucharaditas rasas
120	gr de poolish
400	ml de agua
80	gr de queso parmesano rallado
1/2	cucharadita rasa de nuez moscada
	Huevos para barnizar
	Harina para extender

Material Necesario:

Báscula
Cuchillo liso
Brocha de pelo blanco
Rodillo
Charola
Raspa

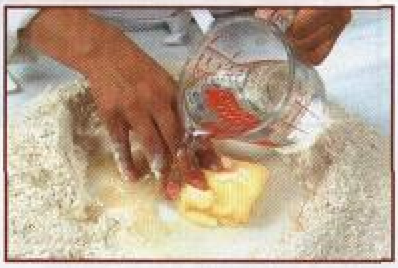
MANERA DE PREPARAR:

1. *Forme una fuente con las harinas.*



2. *Coloque al centro el azúcar, la sal, la mantequilla, el poolish y la levadura por fuera.*

3. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro y un poco de agua.*



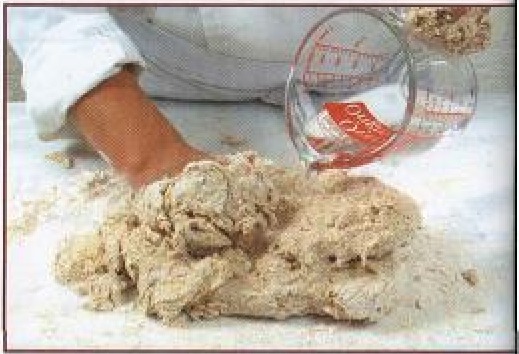
4. *Agregue más agua e integre el resto de las harinas y la levadura.*



5. *Utilice una raspa para acercar toda la harina.*



6. *Adicione más agua y siga tallando la masa para que se despegue.*



7. *Comience a golpearla contra la mesa para alisarla.*



8. *Estire la masa con las manos para verificar su elasticidad y suavidad.*



9. *Mezcle el queso y la nuez a la masa. Déjela reposar por 20 minutos a temperatura ambiente y posteriormente divídala en porciones de 50 gr.*



10. *Utilice harina para que no se peguen. Extiéndalas con el rodillo y fórmeles una punta larga*



11. *Haga 2 puntas en los extremos para obtener un triángulo.*



12. *Enróllelos suavemente evitando que queden flojos y estírelos suavemente hacia los lados.*



13. *Doble las puntas hacia adelante.*



14. *Acomódelos en la charola con una separación razonable entre cada uno para que no se peguen.*



15. *Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.*

16. *Barnícelos con huevo.*

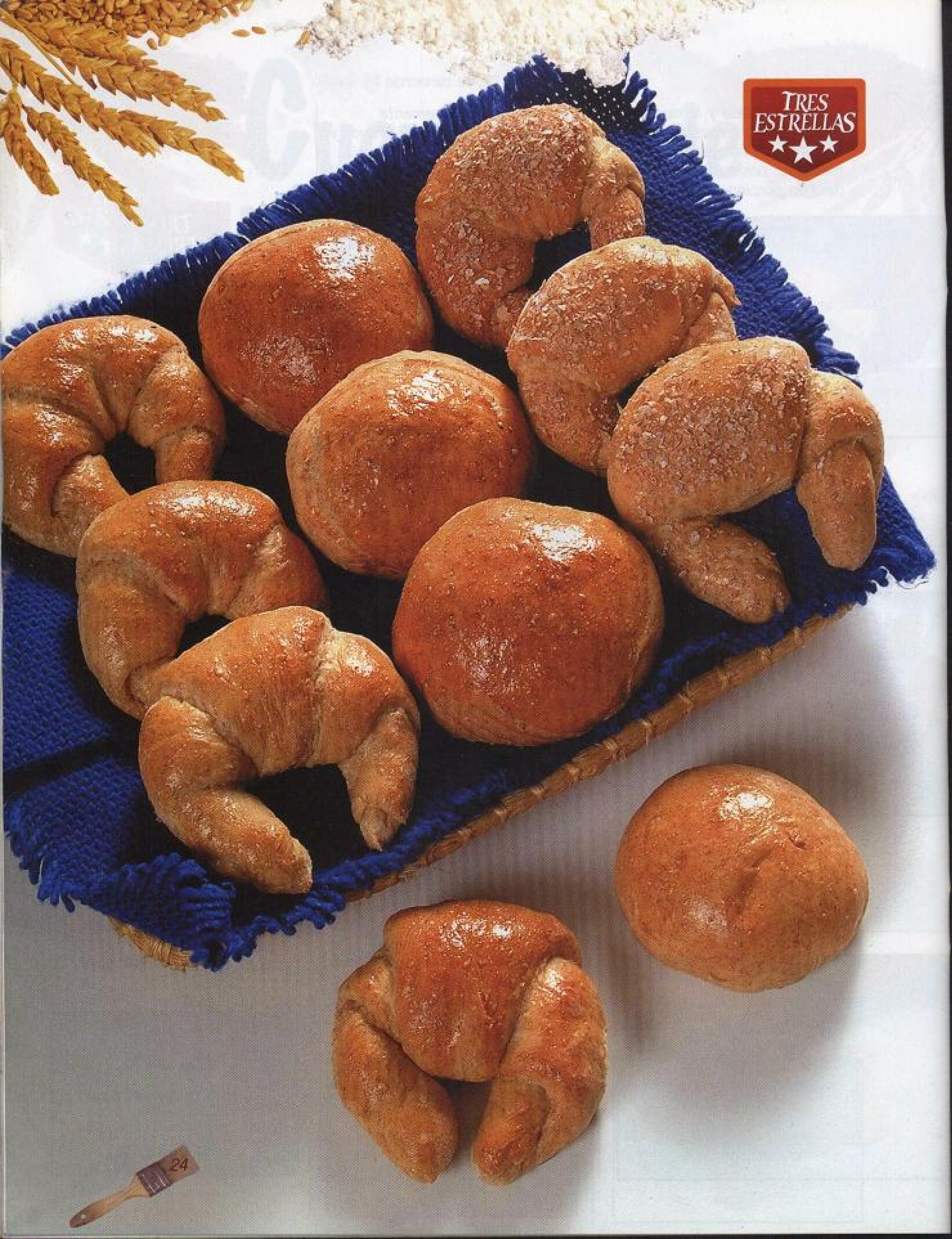


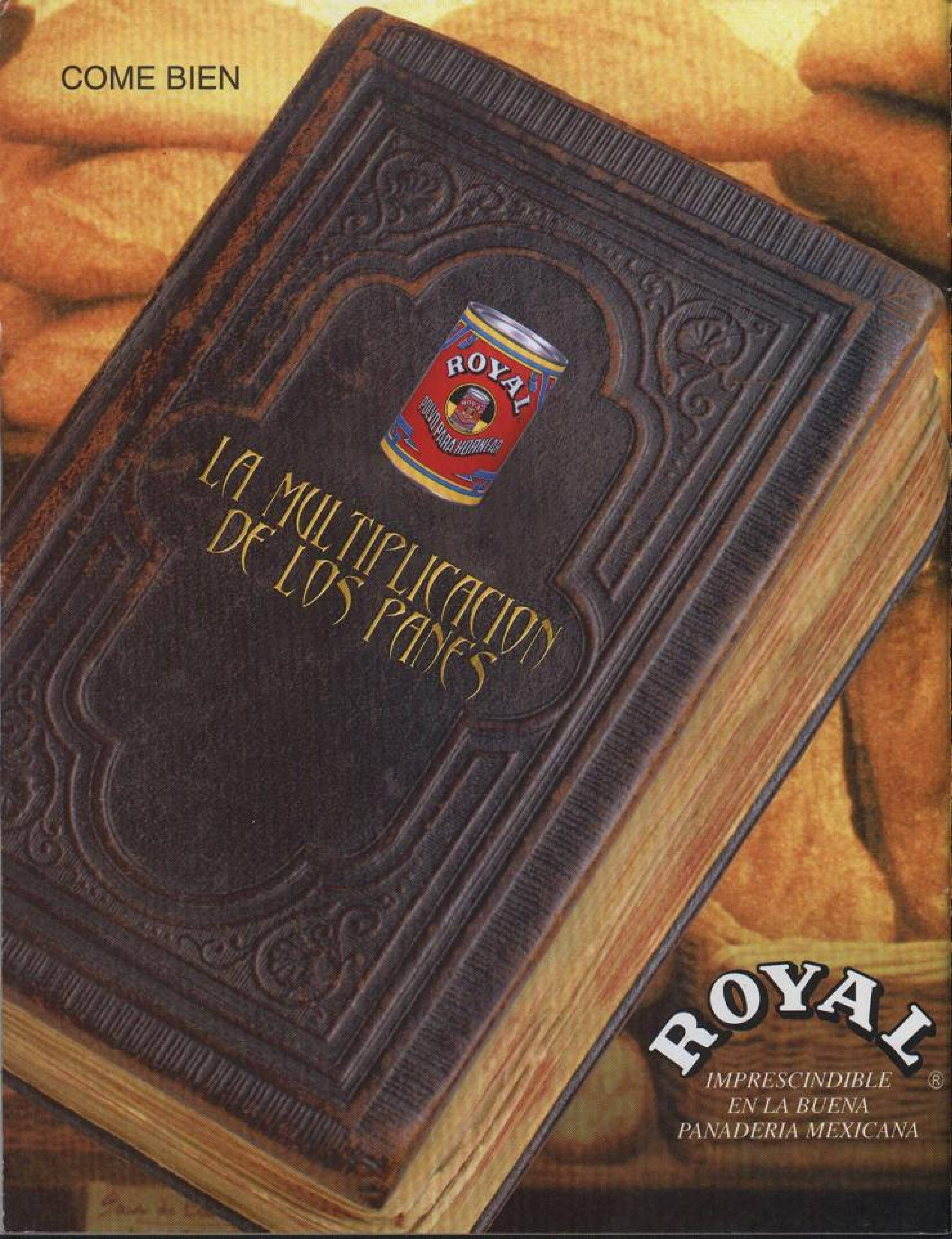
17. *Espolvoréelos con harina integral y hornéelos a 210°C de 15 a 20 minutos. Debe sentirlos firmes y con color.*



Tip:

Cuando esté enrollándolos, jale suavemente las puntas de los lados hacia afuera para que tengan mayor volumen.


TRES
ESTRELLAS


COME BIEN
ROYAL
LA MULTIPLICACION
DE LOS PANES
ROYAL
IMPRESCINDIBLE
EN LA BUENA
PANADERIA MEXICANA
®